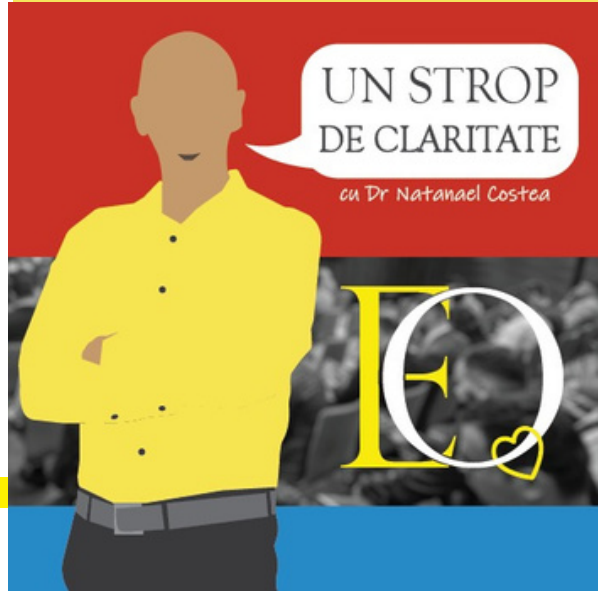


EP 016

CREAREA OBICEIURILOR DE REZISTENȚĂ

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea abilității de a crea obiceiuri de rezistență.

ÎNȚELEGEREA OBICEIURILOR DE REZISTENȚĂ

> Pentru a dezvolta orice obicei, e nevoie de conștientizare și de un instrument de a-l măsura. Studiul VIA (www.viacharacter.org) este testul de personalitate validat psihometric, care te va ajuta să-ți identifice punctele forte ale caracterului și te va pune în postură să-ți dezvolți punctele mai neperformante (vezi Episodul 10.).

OBICEIUL CELOR 11 MINUTE

Pentru a te asigura că îți găsești timp de-a lungul zilei pentru a avea cel puțin un moment alimentat de forță, institutul VIA a introdus un obicei de 11 minute, bazat pe cercetări științifice.

> 30 de secunde pentru a activa un obicei, pentru a începe.

> 10 minute pentru a pune în practică respectivul obicei, prin realizarea unei sarcini sau a unei rutine.

> 30 de secunde pentru a sărbători, prin împărtășirea rezultatului sau prin bifarea respectivei acțiuni într-o listă.

CINCI OBICEIURI DOVEDITE DE ȘTIINȚĂ PENTRU VIAȚĂ ȘI PENTRU MUNCĂ

Într-o lume plină de eșec și luptă, trebuie să dezvoltăm forțe mentale ce să facă parte din rutina vieții noastre.

1. **Alimentează-ți scopul.** "Pasiunea este energie. Simțiți puterea care vine când vă concentrați pe ceea ce vă stărnește", spunea Oprah Winfrey. Află cum să îți reaprini puterea mentală prin stărnirea pasiunii.
2. **Profită de fiecare zi.** "Calea către succes înseamnă să întreprinzi acțiuni radicale, hotărâte", a spus Tony Robbins. Treci de la dorință la a face, de la planificare la acțiune. Acțiunea creează impuls și aliniere. Modifică mediul.
3. **Reîncărca-te.** "Rezistența reprezintă modul în care te reîncarci, nu modul în care înduri", a spus Shawn Achor. Învăță să știi când trebuie să te oprești (telefon) și să prioritizezi recuperarea atât de necesară pentru corp și pentru minte.
4. **Practică satisfacția întârziată.** Disconfortul întârzierii aduce duritate mentală care îți permite să obții recompense mai mari în viitor. Învăță să vezi investițiile în timpul și în energia ta pe termen lung, cu beneficii mai mari.
5. **Înconjoară-te cu oameni care te edifică.** Oprah a spus odată: "Înconjoară-te cu oameni care te vor ridica." Emoțiile sunt contagioase și acestea îți pot stimula pozitivitatea și motivația. Poveștile de succes te inspiră, de asemenea.

APLICAȚIE

> Aplică zilnic cele cinci obiceiuri pentru viață și muncă, notând o acțiune zilnică în care te vei implica intenționat.

RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: www.facebook.com/eq.org.au

> Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

